

Fasten für Gesunde Zuhause und doch gemeinsam fasten



Goldene Herbst-Fasten "Zeit für mich"

1.9.-13.9.2023

Fasten als Geschenk an Dich selbst – sich wie neu geboren fühlen...

Intervall-Basenfasten

Ideal für alle, die eine sanfte milde Form des Fastens bevorzugen. Gut und satt essen und dabei den Körper entlasten, den Säure-Basen-Haushalt ausgleichen und sich einfach wohlfühlen.

Buchingerfasten

Verzicht auf feste Nahrung für einen begrenzten Zeitraum. Bestens geeignet für alle, die sich gesund fühlen, entschlacken und reinigen wollen sowie seelischen Ballast loslassen möchten. Es gibt Kräutertees, Obst-Gemüse Saft und eine Brühe. Der Körper ist damit sehr gut versorgt.

Das erwartet Dich:

- Sicherheit und Rückhalt durch professionelle Fastenbegleitung durch ärztl. geprüfte Fastenleiterin, Ernährungswissenschaftlerin & Fitnesstrainerin; 24/7 Betreuung über Whats App Gruppe
- umfangreiche Vorbereitung mit Tipps&Tricks um sicher durch die Fastenzeit zu kommen
- 13 Tage FÜR DICH -> 3 Entlastungs-, 7 Fastentage, 3 Aufbau tage
- Anleitungen und Informationen zum Fasten (Mappe, online über Zoom und WhatsApp)
- 7 Treffen zum Austauschen, für Bewegung, Yoga, Meditation, ...
- Detaillierte Einkaufsliste und Rezepte für deine Fasten-Verpflegung inkl. Goodies
- Impulse für eine nachhaltige genussvolle Ernährungs- und Lebensstilumstellung
- Individuell & flexibel an die Gruppe anpassbar
- Besonders gut geeignet für Erstfaster
- Berufsbegleitend, neben der Arbeit möglich
- Aufbau tage sind Fastentage und dabei unterstütze ich dich gut, um wieder in deine Ernährung zurückzufinden; Tipps & Tricks für die Aufbau tage, viele Rezepte
- Festliche Fasten-Abschluss-Zeremonie

Termine:

DO 24.8.	1. Online Call Vorbereitung	DO 7.9.	Bewegung/Yoga
FR 1.9.	Entlastung, Bewegung	SO 10.9.	3. Online Call Fastenbrechen
SO 3.9.	2. Online Call Fastenstart	DO 14.9.	Abschluss
DI .5.9.	Fragerunde/Meditation		

Dein Investment: € 230,-

Bring your friend/Mann/Frau -€ 20,- für jeden



Hast Du Fragen zur Fastenwoche?

Kontaktiere mich gerne telefonisch unter **M: +43 677 6250 8771**

Bei dieser Fastenwoche handelt es sich um eine Fastenwoche für Gesunde ohne ärztliche Betreuung. Sie fühlen sich gesund, haben keine Erkrankungen die gegen das Fasten sprechen und nehmen keine Medikamente ein (Ausnahme Blutdruck- oder Schilddrüsenmedikamente und/oder Nahrungsergänzungen wie z.B. Vitaminpräparate). Die Teilnahme erfolgt freiwillig und in Eigenverantwortung.

Wer darf nicht Vollfasten: Werdende und stillende Mütter, Jugendliche, Kinder, frisch Operierte, Menschen mit Depressionen, psychischen Erkrankungen oder Essstörungen sowie Personen mit Diabetes I und II, Gallenbeschwerden, Gallensteinen oder Gicht

JP-Health Promotion
Julia Fux-Planyavsky

Mobil
+43 677 6250 8771

Mail
julia.planyavsky@gmail.com